健康づくり

場所の記載のないものは健康増進センター
問合せ　健康いきいき課 健康管理担当 ☎62－0716(直通)

●乳幼児相談
日時・対象
12月２日㈮　乳児（０歳児）
12月13日㈫　幼児（１歳児～就学前）
９時30分～11時
持ち物　母子健康手帳
※ご兄弟・姉妹で乳児と幼児のお子さんがいらっしゃる場合、ご利用できます。

●３～４か月児健診
日　時　12月８日㈭　12時50分～13時30分受付
対　象　健診日現在３～４か月のお子さん
持ち物　母子健康手帳・バスタオル

●３歳児健診
日　時　12月20日㈫　12時50分～13時30分受付
対　象　平成20年９月～10月生まれのお子さん
持ち物　母子健康手帳・お子さんの尿・アンケート・使用中の歯ブラシ

●離乳食教室
日　時　12月14日㈬　９時30分～11時30分
（９時20分受付）
対　象　７～11か月児のお子さんとお母さん
テーマ　簡単な離乳食の作り方（実習）
定　員　10組程度
※お子さんと一緒にお越しください。
費　用　100円（食材料費）
持ち物　母子健康手帳、子守帯、エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物、おもちゃなど
申込み　11月24日㈭～12月７日㈬

●くれよんキッズ
日　時　12月９日㈮　10時30分～12時
テーマ　クリスマス会
※見学・新規希望者は健康いきいき課まで

●親子クッキング
日　時　12月17日㈯
９時50分受付　10時～13時
テーマ　「親子で作ろう！クリスマス料理」
定　員　15組程度（先着順）
対　象　小学生とその保護者
※４年生以上はお子さんのみでの参加もできます。
費　用　１人300円
持ち物　エプロン、三角巾
申込み　12月１日㈭～９日㈮まで

●ヘルスアップクッキング講座（骨粗鬆症予防）
日　時　12月９日㈮　９時50分受付　10時～13時
テーマ　「カルシウムをたくさんとろう！」
メニュー　・豆腐とタラのみそチーズ焼き
・鶏肉と小松菜のごまみそ煮
・牛乳かん
定　員　20人程度
申　込　12月２日㈮まで
費　用　１人300円（食材料費）
持ち物　エプロン、三角巾、健康手帳（お持ちの方）

●健診後の健康相談
平成23年度に特定健診や人間ドックをご利用いただいた方（健康保険の種類に関わらずご利用できます）を対象に、食事や運動など生活習慣改善に関する相談を行います。
対象者　健診の結果、生活習慣の改善が必要と診断された方（メタボリックシンドローム基準該当と予備軍該当の方は特定保健指導をご利用ください。）
日　時　12月19日㈪
13時、13時30分、14時、14時30分受付
定　員　受付時間ごとに５名（先着順）
内　容　①受付　②問診　③検査（検尿、体脂肪測定、血圧測定・・・必要な方のみ）④相談【日常生活（保健師）、栄養（栄養士）、運動（健康運動指導士）】
持ち物　健康手帳（お持ちの方）、健診の受診結果
申込み　12月12日㈪まで

●献血にご協力ください
日　時　12月21日㈬　13時30分～15時30分

●12月１日は「世界エイズデー」です
エイズ患者・感染者は、全国で１日約４名の報告が上げられています。感染の予防や治療を継続するには、社会の関心の高まりや理解の広がりが必要です。
埼玉県では、世界エイズデーに合わせ、保健所等において検査や相談を実施しております。
イベント検査・電話相談等の情報はこちら「世界エイズデー」特設サイト（埼玉県ホームページ）
http://www.pref.saitama.lg.jp/site/kansen/worldaidsday.html（11月公開予定）
問合せ　東松山保健所　☎0493-22-0280

各種無料相談

●行政相談
日　時　11月16日㈬　10時～15時
場　所　役場３階　総合相談室
問合せ　地域支援課　地域支援・人権推進担当
☎62-2152

●法律相談
日　時　11月15日㈫
13時30分～15時50分
場　所　役場204会議室　予約制　先着７人
問合せ　地域支援課　地域支援・人権推進担当
☎62-2152

●迷惑相談につきましては当分の間都合により休止させて頂きます。

●消費生活相談
日　時　毎週月・火・木・金曜日（祝日、年末年始は除く）
10時～12時、13時～16時
場　所　役場１階　消費生活相談室（企業支援課内）
問合せ　企業支援課　☎62-0720
※上記相談窓口のほか、消費生活支援センター川越（☎049-247-0888）でも相談を受付けています。

●教育相談
日　時　毎週金曜日　15時～
場　所　役場３階　総合相談室
問合せ　こども課　学校教育担当　☎62-0823

●子育て相談
日　時　毎週水曜日　10時～12時
場　所　おもちゃ図書館内（旧菅谷幼稚園）
問合せ　こども課　こども担当　☎62-0823

●行政書士による相続に関する無料相談会
相続に関する相談会です。申し込みは相談日に直接会場でお受けします。
日　時　12月３日㈯
10時～12時
場　所　ステーションホールアイプラザ（武蔵嵐山駅）
問合せ　埼玉県行政書士会　東松山支部
☎62-2622　宮田、☎62-5032　関根

消費者コーナー

消費生活センター　☎62－0720(企業支援課内)
（毎週月・火・木・金曜日　10時～12時・13時～16時）

消費者啓発参考情報「くらしの110番」トラブル情報
携帯型ゲーム機で出会い系サイト！
～そんなことできるの？～

【事例】携帯型ゲーム機でインターネットの出会い系サイトを見つけ、登録してしまった。完全無料で登録すれば友達を紹介してくれると表示されていた。登録すると、「ポイントを買え。お金を払え。ＩＰアドレスを取得したから家に行くぞ。法的措置を取る」と脅された。怖くなり母親のクレジットカードのカード番号を入力した。「これで終わる」と思ったのに次から次へと「お金を払え。家に行く。訴える」とメールが来てしまった。どうしたらよいか。（中学生男子）

事例の中学生の携帯電話はフィルタリングが設定されており、家のパソコンもフィルタリングソフトが導入されていました。中学生の親は「悪質サイト対策は万全」と安心していました。

中学生の話では、「親には言えないことや学校の友達にも恥ずかしくて聞けないことがいっぱいあり悩み事を相談し合える友達が欲しかった。家では無線ＬＡＮが使える環境だったので携帯型ゲーム機を使ってみたら、インターネットにつながった」ということです。

通信技術の発達により、パソコンだけでなく、携帯電話、スマートフォン、タブレット型端末機、携帯型ゲーム機までインターネットを使えるようになっています。こうした技術の進歩に対して保護者である親はついていけなくなっている現状がありますが、子供達はこうした新しい機器をすぐに使いこなす力を持っています。

【消費者へのアドバイス】
①インターネットに接続できるのは、パソコンや携帯電話だけではありません。通信技術の発達により家電製品からも接続できるようになりました。子供に家電製品を買い与える時は取扱説明書を理解して渡しましょう。
②取扱説明書を読んでもよくわからない時は、メーカーのお客様相談室に相談しましょう。
③フィルタリングソフトは万能とは言えません。子供がどんなサイトを見ているかよく観察しましょう。
④クレジットカードの保管には、細心の注意を払いましょう。万が一、子供が親のクレジットカードを使ってしまったら、親のカード管理責任が問われます。事例のようなケースでは、未成年者契約として取り消せる場合があります。